43. フランスパン

バリッとした皮の香ばしさがおいしい
シンプルな配合のパンです。

ドライイーストを使って
取扱説明書 P.22

材料 3本分	メニュー10 小麦		メニュー11 国産小麦	
水	170mL		160mL	
粉	250g	← 強力粉	250g	← 国産小麦粉
薄力粉	50g		50g	
塩	2.5g	小½	2.5g	小½
レモン汁	3mL	小½強	3mL	小½強
ドライイースト	3g	小1	3g	小1
	タイマー	370kcal（1本分）	タイマー	360kcal（1本分）

天然酵母を使って
取扱説明書 P.37

材料 3本分	メニュー13 小麦		メニュー14 国産小麦	
水	150mL		140mL	
生種	26g	大2	26g	大2
粉	250g	← 強力粉	250g	← 国産小麦粉
薄力粉	50g		50g	
塩	2.5g	小½	2.5g	小½
レモン汁	3mL	小½強	3mL	小½強
	タイマー	379kcal（1本分）	タイマー	369kcal（1本分）

つくり方

1 パンケースに材料を表の上から順に入れる

2 「メニュー」キーでメニュー番号を選び、「スタート」キーを押す

3 パンケースから取り出した生地を3等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる

4 めん棒で生地をだ円形にのばし、細長く巻いて形を整える

5 キャンバス地を折ってうねを作り、生地を並べて、上からもキャンバス地をかぶせる
そのまま常温で50～60分（約2倍になるまで）発酵させる
◎生地は形よく仕上げるため、キャンバス地のうねで発酵させます。

6 クッキングシートを敷いたオーブン皿に5をそっと並べ、カミソリやよく切れる包丁で、生地の表面に切れ目を入れて約10分休ませる

7 十分に霧吹きをして、200～220℃に予熱したオーブンで15～20分焼く

44. ベーコンエピ

「エピ」とはフランス語で「穂」という意味です。
フランスパン生地にベーコンを巻き込みました。

対応するメニュー
メニュー10 メニュー11 メニュー13 メニュー14

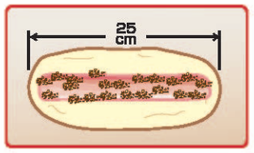
材料 3本分	
フランスパンの生地	1回分
具 ベーコン（約20cm）	3枚
具 粒マスタード	大1
※メニュー「10」の場合	462kcal※（1本分）

つくり方

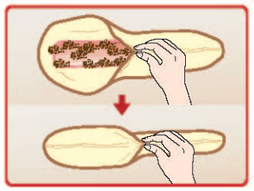
1 フランスパンの生地を用意する
（材料表とつくり方はP.42参照）

2 パンケースから取り出した生地を3等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる

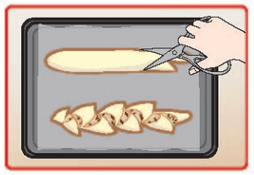
3 めん棒で生地を約25cm長さのだ円形にのばし、ベーコンをのせ、粒マスタードを塗る



4 3の生地の上下を合わせて閉じ、さらにもう一度上下の生地を寄せて合わせ目をしっかりと閉じ、両手で転がして形を整える



5 クッキングシートを敷いたオーブン皿に4を合わせ目を下にして並べ、キッチンバサミなどで生地に深く切り込みを入れ、交互に左右へずらす



6 約35℃で30～40分発酵させる

7 十分に霧吹きをして、200～220℃に予熱したオーブンで15～20分焼く

アレンジ arrange 粒マスタードをマヨネーズ（同量）にしてもおいしく召し上がれます。

ドライイーストを使って
取扱説明書 P.22

材料 4枚分	メニュー10 小麦		メニュー11 国産小麦	
水	170mL		160mL	
粉	150g	← 強力粉	150g	← 国産小麦粉
薄力粉	150g		150g	
砂糖	4g	大½	4g	大½
塩	2.5g	小½	2.5g	小½
オリーブ油	12g	大1	12g	大1
ドライイースト	3g	小1	3g	小1
オリーブ油（仕上げ用）	適量		適量	
トッピング Ⓐ オリーブ	適量		適量	
トッピング Ⓑ 玉ねぎ	50g	¼個	50g	¼個
トッピング Ⓑ 塩	2.5g	小½	2.5g	小½
	タイマー	347kcal（1枚分）	タイマー	343kcal（1枚分）

45. フォカッチャ

ピザの原型と言われているフォカッチャ。
トッピングはお好みでアレンジしてください。

つくり方

1 パンケースにオリーブ油（仕上げ用）とⒶとⒷ以外の材料を材料表の上から順に入れる

2 「メニュー」キーでメニュー番号を選び、「スタート」キーを押す

3 パンケースから取り出した生地を4等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる

4 玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、塩をふりかけ、しばらくおいたあと、水気を切る

5 3をクッキングシートにのせ、めん棒で直径約15cmの円形にのばす

6 クッキングシートごとオーブン皿に移し、常温で約15分おく

7 6の表面に指でくぼみをつけ、仕上げ用のオリーブ油を塗り、ⒶやⒷをのせる

8 220～240℃に予熱したオーブンで約15分焼く

46. ベーグル

アメリカ生まれのもちもち食感のパン。
独特のもちもち感は、
焼く前にゆでることで生まれます。

ドライイーストを使って

取扱説明書 P.22

材料 8個分	メニュー10 小麦		メニュー11 国産小麦		メニュー12 米粉	
水	180mL		170mL		230mL	
粉	280g	← 強力粉	280g	← 国産小麦粉	300g	← 米粉
砂糖	16g	大2	16g	大2	24g	大3
塩	5g	小1	5g	小1	5g	小1
ドライイースト	3g	小1	3g	小1	3g	小1
とき卵(仕上げ用)	適量		適量		適量	
トッピング クリームチーズ	100g		100g		100g	
	タイマー	182kcal (1個分)	タイマー	178kcal (1個分)	タイマー	195kcal (1個分)

生イーストを使って

取扱説明書 P.37

材料 8個分	ホームメイド 小麦		ホームメイド 国産小麦	
水	170mL		160mL	
生イースト	8g		8g	
粉	280g	← 強力粉	280g	← 国産小麦粉
砂糖	16g	大2	16g	大2
塩	5g	小1	5g	小1
とき卵(仕上げ用)	適量		適量	
トッピング クリームチーズ	100g		100g	
	タイマー	182kcal (1個分)	タイマー	178kcal (1個分)

ホームメイド ベーグルの時間設定

工程	コネ1	ねかし	コネ2	手作業	発酵1	発酵2	発酵3	焼き	合計
生地(小麦)	7分	0分	15分	OFF	1時間3分	20分	0分	0分	1時間45分
生地(国産小麦)	4分	0分	15分	OFF	1時間6分	20分	0分	0分	1時間45分

アレンジベーグルは P.45

つくり方

1 パンケースに仕上げ用のとき卵とクリームチーズ以外の材料を材料表の上から順に入れる
◎生イーストを使うときは、水によく混ぜてください。

2 「メニュー」キーでメニュー番号を選び、「スタート」キーを押す
◎生イーストを使うときは、「ホームメイド」キーで時間設定を行い、「スタート」キーを押してください。

3 パンケースから取り出した生地を8等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる

4 3の中央に指を入れて穴をあけ、回しながら穴を徐々に広げてドーナツ状にする

5 8枚に切り分けたクッキングシートに4をのせ、オーブン皿に並べる。霧吹きをして、約35℃で30～40分（約2倍になるまで）発酵させる

6 下ゆで用の水を煮たてた鍋に5をクッキングシートごと入れ、片面を30秒ずつゆでる（クッキングシートは鍋の中で自然にはがれます。）

メモ 下ゆで用の水の量は、ベーグルが十分にゆでられる深さに調節します。

7 クッキングシートを敷いたオーブン皿に水気をよく切った6を並べ、仕上げ用のとき卵をハケで塗り、180～200℃に予熱したオーブンで約15分焼く

8 焼きあがったベーグルを横に半分に切り、常温に戻したクリームチーズを塗る

47. ナン

インド料理に欠かせないナン。
オーブンを使わなくてもフライパンで簡単に作れます。

つくり方

1 パンケースに材料を材料表の上から順に入れる

2 「メニュー」キーでメニュー番号を選び、「スタート」キーを押す

3 パンケースから取り出した生地を6等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる

4 3をめん棒でだ円形に薄くのばす

5 フライパンに油をひかずに中火で両面を3～5分、薄いこげ色がつくまで焼く

ドライイーストを使って

取扱説明書 P.22

材料 6枚分	メニュー10 小麦		メニュー11 国産小麦		メニュー12 米粉	
水	190mL		180mL		230mL	
粉	250g	← 強力粉	250g	← 国産小麦粉	300g	← 米粉
薄力粉	50g		50g		——	
砂糖	8g	大1	8g	大1	8g	大1
塩	5g	小1	5g	小1	5g	小1
バター	10g		10g		10g	
ドライイースト	3g	小1	3g	小1	3g	小1
	タイマー	203kcal (1枚分)	タイマー	198kcal (1枚分)	タイマー	202kcal (1枚分)

アレンジ arrange

アレンジベーグル

●黒ごま大1を入れると、黒ごまベーグルになり、干しブルーベリー30gを入れると、ブルーベリーベーグルになります。（水を10mL減らすと生地が扱いやすくなります。）

●甘いベーグルがお好みの方は、クリームチーズにお好みのジャムやはちみつを混ぜ込むとおいしく召し上がれます。

ピザ

48. ピザ生地 (ヘビータイプ)

食べ応えがある厚みのある
パンタイプの生地です。
もちもちとした食感を楽しみたいときに。

つくり方

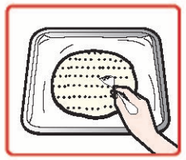
1 パンケースに材料を材料表の上から順に入れる
◎生イーストを使うときは、水によく混ぜてください。

2 「メニュー」キーでメニュー番号を選び、「スタート」キーを押す
◎生イーストを使うときは、「ホームメイド」キーで時間設定を行い、「スタート」キーを押してください。

3 パンケースから取り出した生地を3等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる

4 3をクッキングシートにのせ、めん棒で直径約20cmの円形にのばす

5 クッキングシートごとオーブン皿に移し、フォークで穴をあける



◎トッピングについてはP.48参照

ドライイーストを使って
取扱説明書 P.22

材料 直径20cm3枚分	メニュー10 小麦		メニュー11 国産小麦		メニュー12 米粉	
水	180mL		170mL		230mL	
粉	240g ← 強力粉		240g ← 国産小麦粉		300g ← 米粉	
薄力粉	40g		40g		―	
砂糖	8g	大1	8g	大1	8g	大1
塩	5g	小1	5g	小1	5g	小1
ショートニング	12g		12g		12g	
ドライイースト	3g	小1	3g	小1	3g	小1
	タイマー	392kcal (1枚分)	タイマー	382kcal (1枚分)	タイマー	416kcal (1枚分)

天然酵母を使って
直径20cm3枚分
取扱説明書 P.30

材料	メニュー13 小麦		メニュー14 国産小麦	
水	160mL		150mL	
生種	26g	大2	26g	大2
粉	240g ← 強力粉		240g ← 国産小麦粉	
薄力粉	40g		40g	
砂糖	8g	大1	8g	大1
塩	5g	小1	5g	小1
ショートニング	12g		12g	
	タイマー	401kcal (1枚分)	タイマー	392kcal (1枚分)

生イーストを使って
直径20cm3枚分
取扱説明書 P.37

材料	ホームメイド 小麦		ホームメイド 国産小麦	
水	170mL		160mL	
生イースト	8g		8g	
粉	240g ← 強力粉		240g ← 国産小麦粉	
薄力粉	40g		40g	
砂糖	8g	大1	8g	大1
塩	5g	小1	5g	小1
ショートニング	12g		12g	
	タイマー	392kcal (1枚分)	タイマー	382kcal (1枚分)

◎ピザ生地の時間設定は P.47 参照

49. ピザ生地 (クリスピータイプ)

サクっとした歯ざわりの生地です。
軽い食感を楽しみたいときに。

つくり方

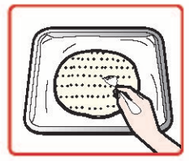
1 パンケースに材料を材料表の上から順に入れる
◎生イーストを使うときは、水によく混ぜてください。

2 「メニュー」キーでメニュー番号を選び、「スタート」キーを押す
◎生イーストを使うときは、「ホームメイド」キーで時間設定を行い、「スタート」キーを押してください。

3 パンケースから取り出した生地を4等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる

4 3をクッキングシートにのせ、めん棒で直径約20cmの円形にのばす

5 クッキングシートごとオーブン皿に移し、フォークで穴をあける



◎トッピングについてはP.49参照

ドライイーストを使って
取扱説明書 P.22

材料 直径20cm4枚分	メニュー10 小麦		メニュー11 国産小麦	
水	150mL		140mL	
粉	200g ← 強力粉		200g ← 国産小麦粉	
薄力粉	80g		80g	
塩	1.3g	小¼	1.3g	小¼
オリーブ油	24g	大2	24g	大2
ドライイースト	3g	小1	3g	小1
	タイマー	314kcal (1枚分)	タイマー	308kcal (1枚分)

天然酵母を使って
直径20cm4枚分
取扱説明書 P.30

材料	メニュー13 小麦		メニュー14 国産小麦	
水	130mL		120mL	
生種	20g	大1½強	20g	大1½強
粉	200g ← 強力粉		200g ← 国産小麦粉	
薄力粉	80g		80g	
オリーブ油	30g	大2½	30g	大2½
	タイマー	333kcal (1枚分)	タイマー	327kcal (1枚分)

生イーストを使って
直径20cm4枚分
取扱説明書 P.37

材料	ホームメイド 小麦		ホームメイド 国産小麦	
水	140mL		130mL	
生イースト	8g		8g	
粉	200g ← 強力粉		200g ← 国産小麦粉	
薄力粉	80g		80g	
塩	1.3g	小¼	1.3g	小¼
オリーブ油	24g	大2	24g	大2
	タイマー	314kcal (1枚分)	タイマー	308kcal (1枚分)

ホームメイド ピザ生地の時間設定

工程	コネ1	ねかし	コネ2	手作業	発酵1	発酵2	発酵3	焼き	合計
生地(小麦)	7分	0分	15分	OFF	1時間3分	20分	0分	0分	1時間45分
生地(国産小麦)	4分	0分	15分	OFF	1時間6分	20分	0分	0分	1時間45分

50. マルゲリータ

モッツァレラチーズとトマトを使った
シンプルなピザです。
バジルの葉がアクセントです。

つくり方

1. ピザ生地とトマトソース(下記)を用意する
(材料表とつくり方は P.46 参照)
2. モッツァレラチーズは 7mm 幅に切り、プチトマトはヘタを取って輪切りにする
3. ピザ生地の表面にトマトソースを塗り、2 をのせる
4. 200〜220℃に予熱したオーブンで約 15 分焼く
5. 焼き上がれば、バジルの葉を散らす

材料 1 枚分

ピザ生地(ヘビータイプ)	1 枚
トマトソース	50g
モッツァレラチーズ	100g
プチトマト	4 個
バジルの葉	5 枚
	744kcal (1 枚分)

メモ
クリスピータイプでもおいしく召し上がれます。
(クリスピータイプのピザ生地の材料表とつくり方は P.47 参照)

トマトソース

材料 ピザ 4 枚分

トマトピューレ	150mL
トマトケチャップ	50mL
塩・こしょう	少々
	30kcal (1 枚分)

つくり方
全ての材料を合わせ、よく混ぜておきます。

51. サラダピザ

簡単でおしゃれなサラダピザ。
サラダはお好みの材料を使って
アレンジしてください。

材料 1 枚分

ピザ生地(クリスピータイプ)	1 枚
ミックスリーフ(ベビーリーフなど)	25g
生ハム(半分に切る)	50g
塩・こしょう	少々
温泉卵(市販品)	1 個
オリーブ油	大 2
	740kcal (1 枚分)

つくり方
1. ピザ生地を用意する
(材料表とつくり方は P.47参照)
2. ピザ生地の表面にオリーブ油(分量外)を塗り、200〜220℃に予熱したオーブンで約 10 分焼く
3. 2 にミックスリーフと生ハムをのせ、塩・こしょうをする
4. 3 の中央に温泉卵をそっと割り入れ、全体にオリーブ油をかける

52. クリームコーンピザ

濃厚なクリームソースにコーンと
ベーコンをトッピングしました。

メモ
ヘビータイプでもおいしく召し上がれます。
(ヘビータイプのピザ生地の材料表とつくり方は P.46 参照)

材料 1 枚分

ピザ生地(クリスピータイプ)	1 枚
クリームソース	
薄力粉	10g
バター	20g
牛乳	100mL
塩・こしょう	少々
コーン(水気を切ったもの)	50g
ベーコン(1cm 幅に切る)	20g
ピザ用チーズ	20g
パセリ(刻む)	適量
	766kcal (1 枚分)

つくり方
1. ピザ生地を用意する
(材料表とつくり方は P.47参照)
2. クリームソースを作る。耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに電子レンジ(500W)で約 1 分加熱し、よく混ぜる
3. 2 に牛乳を少しずつ加えながら混ぜたあと、約1分加熱し、取り出してよく混ぜる
4. 再度約1分加熱し、よく混ぜ、塩・こしょうをする
5. ピザ生地の表面にクリームソースを塗る
6. コーンとベーコンをのせたあと、ピザ用チーズをのせる
7. 200〜220℃に予熱したオーブンで約 15 分焼く
8. 焼き上がれば、パセリを散らす